




Zupa krem z soczewicy

Zupa krem z soczewicy to prawdziwy turecki specjał, który ma trzy główne zalety jest bardzo smaczny, zdrowy i bardzo łatwy w przygotowaniu. Oto jak możesz go przygotować za pomocą Multicookera.

 Czas na High: 0-

 Czas na Low: 0-

 Ilość porcji: 3-5

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 1,4 l zupy jarzynowej lub wody
- 250 g czerwonej soczewicy
- 1 słodki ziemniak
- 1 duża cebula
- 3-4 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 0,5 łyżeczki płatków chili
- 1 łyżeczka kminku
- świeża pietruszka
-



Wykonanie:

- W szybkowarze MULTICOOKER TURBO EXPRESS wybierz funkcję podsmażania -SAUTE i podsmaż cebulę i ziemniaki na oliwie z oliwek przez 5 minut.
- Dodaj czosnek i przyprawy i smażymy przez 1 minutę, po czym dodajemy zupę i pietruszkę, zamykamy pokrywę i wybieramy funkcję zupy - SOUP i opcję turbo.
- Po upływie tego czasu spuszczaemy ciśnienie, otwieramy pokrywę i blendujemy wszystko na gładką i kremową zupę.
- Podajemy z oliwą chili, na małej patelni podgrzewamy 2-3 łyżki oliwy z oliwek przez 1 minutę, następnie dodajemy 1 łyżeczkę płatków chili i dobrze mieszamy.